ROK I. KRAKÓW, MARZEC 1926. Nr. 2.

HIGJENA ŻYCIA

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY
HIGJENIE, PRZYRODOLECZNICTWU, ZIELARSTWU.
REDAKTOR i WYDAWCA: Dr. STANISŁAW BREYER, KRAKÓW, WOLSKA L. 36.

ROK I. KRAKÓW, MARZEC 1926. Nr

HIGJENA ŻYCIA

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY
HIGJENIE, PRZYRODOLECZNICTWU, ZIELARSTWU.

REDAKTOR I WYDAWCA: Dr MED. STANISŁAW BREYER,
KRAKÓW, UL. WOLSKA L. 36.

PRZEDPŁATA: kwartalna 2 zł., półroczna 4 zł., roczna 8 zł., zagranicą o 50% więcej.
CENY OGŁOSZEŃ: Cała strona 120 zł., 1/2 str. 70 zł., 1/4 str. 40 zł., 1/8 str. 20 zł. Pierwsza strona o 50% drożej

„Morfina".

Morfina jest to, jak powszechnie wiadomo, środek znieczulający, usypiający i wreszcie porażający. Morfina jest symbolem wszelkich środków objawowych, tak w lecznictwie, jak i w wszelkich innych dziedzinach życia. Jakie znaczenie mają t. zw. objawy chorobowe, okażemy najlepiej na przykładzie: Wokoło ranki zakażonej, tworzy się zawsze, jak wiadomo, obrzęk. Obrzęk ten powstaje w ten sposób, że białe ciałka krwi, pełniące w organizmie zadanie policji sanitarnej i armji obronnej, spieszą z bliższych i dalszych stron, do miejsca zagrożonego i tworzą tam wał ochronny, podobny zupełnie do obronnych zasieków i wałów wojennych. Obrzęk zapalny i towarzyszące mu podniesienie temperatury są to wszystko korzystne dla chorego objawy mobilizacji samoobronnych sił organizmu, jak konieczną i korzystną jest gorączka mobilizacyjna w czasie wojny. Cobyśmy powiedzieli o wodzu, któryby tłumił patrjotyzm obywateli i powstrzymywał armję, spieszącą na obronę granic? A jednak jakże często tak właśnie postępujemy, przykładając na obrzęki lód i podając środki zwalczające, konieczne do czasu objawy, a nawet znieczulające i porażające samoobronne siły organizmu i zamieniając, w najlepszym razie, choroby krótkotrwałe w przewlekłe.

Morfiną tego rodzaju jest także tytuń i alkohol, które w małych dawkach znieczulają, w większych, porażają i zabijają. Alkohol nawet w małych, a często zażywanych ilościach, powoduje zwapnienie tętnic i przedwczesną starość. Tytuń, oprócz trującej nikotyny, zawiera kwas pruski i kreozot i wpływa ujemnie na wszystkie tkanki. Tak alkohol, jak i tytuń rozpowszechnienie swe zawdzięczają własnościom znieczulającym, usypiającym: szkodzą więc nie tylko jako takie, lecz także dlatego, ponieważ usypiają samoobronne siły organizmu i czynią groźniejszymi wszelkie późniejsze choroby. Zapewne — jest to o wiele łatwiej, zażyć „Proszek z Kogutkiem", niż żyć higjenicznie i moralnie; łatwiej zabijać nudę alkoholem i nikotyną, niż pożyteczną pracą; łatwo podniecać wyczerpany nadużyciami organizm,

czarną kawą i mocną herbatą: łatwo utyć pod wpływem arszeniku, a zeszczupleć pod wpływem tyreoidyny: trawić pod wpływem aptecznej pepsyny i zwalczać drobnoustroje we krwi arszenikiem i sublimatem! Lecz niestety, pociecha to krótkotrwała, a następstwa tragiczne! Organizm osłabiony brakiem higjeny, zatruty środkami objawowymi, i rozleniwiony dostarczaniem gotowych przeciwtrutek i fermentów, ginie z bylejakiej, nawet błahej przyczyny. Ginie tak, jak zginąłby naród, liczący wyłącznie na pomoc sąsiadów, lub uczeń, któremu nierozumny nauczyciel wypracowuje zadania.

Morfina jest symbolem tych wszystkich półśrodków, które w życiu tłumią objawy złego, a nie usuwają przyczyn. „Morfiną" są wsparcia bezrobotnych, „morfiną", mnożącą próżniactwo — filantropja, rozdająca na oślep, bez stwierdzenia istotnej potrzeby, „morfiną" pożyczka państwowa, o ile nie stanie się pobudką do rzetelnej pracy! Jeśli jesteśmy ubodzy, to winę ponosimy wszyscy: winien jest i ten, oto mój sąsiad, który lata całe używał bezprawnie państwowego auta, i ten oto robotnik, odpoczywający pół godziny, po każdej przewiezionej taczce ziemi, i ta oto suchotnicza panna, zaciągająca się papierosami i zatruwająca krew przyszłych pokoleń, i ci trawiący czas i zdrowie w dymie i zaduchu kawiarnianym i myślący już około 35 r. życia o „dobrze zasłużonej" emeryturze, i ci, odbywający podróże wokoło ziemi, na koszt państwa, i ci zamawiający w Warszawie, dla urzędów, drogie, w skórę oprawne, księgi, i ci, pobierający grube płace poselskie i nic nie robiący, i ci wszyscy przedewszystkiem, którzy przez palce patrzą na wszelkiego rodzaju nadużycia, tak, jakgdyby upadek państwa nie był ich własnym upadkiem i upadkiem ich dzieci!

Morfina to symbol wszelkich półśrodków, usypiających, łagodzących i wreszcie porażających: potrójnie szkodliwa: jako taka, jako tłumiąca jedynie objawy chorobowe, które są przecież korzystnym wyrazem samoleczenia i wreszcie jako porażająca siły żywotne. Pamiętajmy, że nawet ból jest koniecznym warunkiem wyzdrowienia i że zasadniczo wolno nam go usuwać, usuwając przyczyny i że wszelkie znieczulenie jest początkiem ostatecznego znieczulenia i ogólnego rozpadu!

Myśli i aforyzmy.

Alkohol odżywia i rozgrzewa, kawa i herbata dodają energji, tytuń dezynfekuje jamę ustną: oto higjena samobójców!

* * *

Szukamy zdrowia zagranicą, a możemy je wpuścić do domu, przez otwarte okna.

* * *

Najwięcej raków rodzi się w t. zw. handelkach śniadankowych.

* * *

Schudnąć można najprędzej z obżarstwa.

* * *

Najdroższym środkiem leczniczym byłby rumianek, gdyby nie rósł tak obficie.

* * *

Lekarstwa działają najlepiej, w tych wszystkich przypadkach, które się kończą z reguły wyzdrowieniem.

* * *

Leczenie silnymi środkami objawowymi jest wypędzaniem djabła przez Belzebuba.

* * *

Nawet pigułki z chleba pomagają, jeśli się w nie wierzy.

(Wyjątki „Z Rozmyślań Lekarza".)

Pewna indyjska kobieta przyszła do mędrca, ze skargą na męża, że ilekroć powróci z pracy do domu, wszczyna kłótnie, tak, że jej życie obrzydło.

Mędrzec rzekł: „Zaradzić temu łatwo. Oto masz tu namagnetyzowane przezemnie cukierki, które bierz do ust, ilekroć mąż okaże skłonność do kłótni".

I istotnie cukierki okazały moc nadzwyczajną: gdy przepracowany i rozdrażniony mąż powracał do domu, brała żona do ust namagnetyzowane cukierki, z takim skutkiem, że od tego czasu żadnych sprzeczek nie było.

Gdy cukierków brakło, poszła do mędrca, by mu podziękować i prosić o nie jeszcze. Lecz mędrzec jej odrzekł: „Cukierki są już zbyteczne! Gdy rozdrażniony mąż powróci do domu, wyobraź sobie, że masz cukierki w ustach, zaciśnij dobrze wargi, a sprzeczek z wszelką pewnością nie będzie!"

Z Higjeny i Przyrodolecznictwa.

Łubin znakomitym środkiem odżywczym. Łubin, jak zresztą wszystkie rośliny strączkowe, zawiera w swym ziarnie ogromną ilość białka. Dotychczas nie używano go za pożywienie, ponieważ zawiera w sobie dość znaczne ilości trującej goryczki, szkodliwej niejednokrotnie, nawet dla bydła. Otóż obecnie naszemu rodakowi p. K. Czochronowi udało się wydobyć z ziarn łubinu czyste białko, prawie na zimno, a więc zawierające także niezbędne dla życia witaminy, które, jak wiadomo, giną w wyższej temperaturze. Wyciąg ten, w formie proszku, ubić można z wodą, jak białko z jaja; dodany do chleba, podnosi jego wartość spożywczą, tak, że dorównuje mięsu. Odpadki otrzymywane przy fabrykacji tego białka, dodane do zwykłej paszy, czynią ją trzykrotnie pożywniejszą. Pierwsza fabryka przetworów łubinowych, tego rodzaju, powstała w Kotowiecku, pod Pleszewem. Odrycie to bardzo ważne, zwłaszcza dla Polski, gdzie wiele nieużytków nadaje się znakomicie pod uprawę Łubinu.

Zakaz sprzedawania alkoholu w Ameryce wpływa nader dodatnio na umoralnienie kraju. Pisma amerykańskie donoszą, że od czasu zaprowadzenia tego zakazu, zmniejszyła się znacznie liczba chorych i przestępców, tak, że opustoszały szpitale i domy poprawy. Śmieszne są, więc, często podnoszone, zarzuty, jakoby ustawa ta nie osiągała zamierzonego celu, rzekomo dlatego, ponieważ mnożą się równocześnie tajne fabryki alkoholu i t. p. Już sam zakaz, jako taki, wpływa dodatnio, zwłaszcza na młode pokolenia. Jeśli tak dalej pójdzie, to Ameryka istotnie wytworzy nową, zdrowszą i lepszą rasę ludzką.

Cóż wobec tego możemy powiedzieć o państwach, w których podatek z alkoholu uważanym jest dotychczas za podstawę dochodów? Ślepi,

nie widzą, że wydadzą rychło stokroć więcej na szpitale, lekarstwa, więzienia i domy poprawy!

Własności lecznicze muzyki. Muzyką leczono już w starożytności, zwłaszcza w Grecji. Obecnie podjęto badania na nowo. Pewien amerykański lekarz badał wpływ muzyki na obłąkanych: Pod wpływem wojennego marszu, część umysłowo chorych czuła się podnieconą, część śpiewała i tańczyła, inni wreszcie popadali w przygnębienie, jeszcze większe, niż poprzednio. W ten sposób dobierał ów lekarz odpowiednie melodje i uzyskiwał znaczne polepszenie stanu zdrowia. Muzyka, jako środek leczniczy ma wielką przyszłość przed sobą, zwłaszcza wykonywana przez samych chorych. Podobnie taniec działa nader dodatnio na dziewczęta histeryczne.

Wpływ djety jarskiej. Gazety amerykańskie donoszą o nowych zwycięstwach finlandzkiego szybkobiegacza Nurmi'ego, który, jak wiadomo, jest jaroszem i właśnie temu sposobowi odżywiania się przypisuje swoje niespożyte siły. Okazuje się więc znowu, że djeta jarska, zwłaszcza obfitująca w witaminy, czyni organizm wytrwałym, na wszelkiego rodzaju trudy i odpornym, na wszelkie szkodliwe wpływy.

Mięso czy djeta jarska? Prof. Kemmerich w Bonn stwierdził, że rosół, spożywany w większej ilości, działa trująco, wreszcie poraża serce. Uczniowie uniwersytetu wiedeńskiego podjęli próbę tego rodzaju, że żywili się, przez parę tygodni, niemal wyłącznie mięsem, z takim wynikiem, że u wszystkich pojawiły się zmiany zapalne w nerkach. Prof. Virchow pisze: Rosół, jako taki, nie ma żadnych własności odżywczych, jest tylko szkodliwym przysmakiem. Hufeland w swej „Sztuce przedłużenia życia" mówi: Jest już w zupełności stwierdzonem, że człowiek do odżywienia nie koniecznie potrzebuje mięsa, które w dodatku wywołuje skrofle, szkorbut, artrytyzm i złośliwe nowotwory, gdy tymczasem djeta jarska dodaje sił i przedłuża życie.

Utrzymywać, że rosół dodaje siły, jest takim samym błędem, jak twierdzenie, że bicz dodaje siły koniowi!

Jak należy jeść? Potrawy nie powinny być ani za zimne, ani za gorące. Niejeden nabawił się wrzodu żołądka, z powodu nazbyt gorących potraw i napojów. Jeść należy powoli i gryźć dobrze. W ten sposób możemy jeść znacznie mniej i z większym pożytkiem. Przy jedzeniu nie należy czytać, ponieważ każda praca umysłowa powoduje napływ krwi do głowy, która to krew, w danej chwili, jest potrzebną w przewodzie pokarmowym. W czasie jedzenia należy utrzymywać nastrój pogodny, wesoły: nie podejmować sprzeczek, nie obmawiać: pogodny nastrój przyczynia się w wysokim stopniu do dobrego trawienia, natomiast przygnębienie, a tem więcej gniew, zazdrość i t. p. ujemne namiętności zabarwiają niejako ujemnie nasze pożywienie i zatruwają organizm. Dorośli powinni jeść najwyżej trzy razy dziennie; wszelkie przekąski przedobiednie, drugie śniadania i podwieczorki, są zbytecznym obciążeniem żołądka, odbierają apetyt, i z czasem powodują groźne choroby przewodu pokarmowego. Wieczerzę należy jeść jak najwcześniej i to niezbyt obfitą. W czasie jedzenia trzymać się prosto, nie garbić się, ponieważ skurczona pozycja ciała powoduje ucisk żołądka i utrudnia trawienie. Po jedzeniu służy zdrowiu krótka przechadzka, natomiast szkodzi ciężka praca, zwłaszcza umysłowa. W czasie jedzenia szkodzi nadmierna ilość płynów, ponieważ rozcieńcza sok żołądkowy i opóźnia trawienie.

Nacieranie ciała. Każdemu wiadomo, jak wiele żywotności i siły przysparza koniom codzienne nacieranie. Nacieranie takie jest także dla ludzi bardzo skuteczne: oczyszcza skórę, ułatwia przewiew, czyli oddychanie skórne, podnieca krążenie, a przez to chroni od wielu chorób i przywraca utracone zdrowie. Starożytni często

tego środka używali, a i obecnie w ciepłych krajach ma powszechne zastosowanie. Można się nacierać gąbką, ręką, flanelą, grubem płótnem, albo szczotką. Ostatni sposób jest najlepszy, ponieważ można mieć twardsze i miększe szczotki, zastosowane do każdego przypadku i do większej lub mniejszej delikatności skóry. Komu służy zimna woda, może w niej szczotkę zamaczać. Nacierając na sucho, można okadzić szczotkę lub flanelę, bursztynem, jalowcem, lub kadzidłem. Naciera się całe ciało, rano i wieczór, naprzód kończyny, potem tułów i głowę. Nacierania te pomagają bardzo, w różnych chorobach skórnych, żołądkowych, artrytycznych, reumatycznych, porażeniach: działa nadzwyczajnie skutecznie w zbytniej otyłości i zbytniej chudości. Starożytni stosowali nacieranie szczególnie w tych ostatnich przypadkach, używając do tego różnych tłustych olejków.

Przeciętna długość życia. Obliczono, że z 11650 narodzonych, żyje z końcem pierwszego roku tylko 8650: z końcem dziesiątego 5132: trzydziestego 4385: czterdziestego 3635; pięćdziesiątego 2857: sześćdziesiątego 2038: siedmdziesiątego 1232; ośmdziesiątego 496: dziewięćdziesiątego 46. Na wsi i w miasteczkach żyją ludzie dłużej, niż w wielkich i ludnych miastach. W Londynie zaledwie jeden na 44 żyje lat 80, w Edynburgu jeden na 42, we Wrocławiu jeden na 41, w Berlinie jeden na 37, w Norwish jeden na 27.

Artrytyzm. Sławny Lineusz, cierpiąc na artrytyczne bóle głowy, wyleczył się następującym sposobem: wypijał codziennie rano szklankę zimnej, czystej wody, poczem szedł na dłuższą przechadzkę. Tenże sam zachorowawszy później na uporczywą podagrę (artrytyzm) spróbował żywić się przez cały miesiąc, niemal wyłącznie poziomkami i uczuł znaczną ulgę. W rok potem uczynił tosamo, z takim skutkiem, że podagra zniknęła. W trzecim roku poziomki zapobiegły powrotowi choroby, od której był już do śmierci wolny.

Środek skuteczny na odmrożenia. 1) Odmrożoną część ciała obmywa się naprzód mydłem i ciepłą wodą; 2) zanurza na 10 minut w gorącą wodę, tak gorącą, jaką tylko można wytrzymać; 3) osusza się jak najdokładniej, zwłaszcza między palcami: 4) smaruje się płynem, złożonym z jednej części kwasu saletrowego i stu części wody i czeka tak długo, aż płyn wyschnie; gdy wyschnie smaruje się ponownie.

Powtarza się to wszystko przez czas dłuższy, dwa razy dziennie, t. j. rano, przed wstaniem i na noc. Należy uważać, by nie pędzlować otwartych owrzodzeń, pęknięć skóry, błon śluzowych. Leczenie to usuwa pieczenie odmrożeniowe już po dniach dwuch, a po kilku następuje zupełne wyleczenie. Świeże odmrożenia ustępują zupełnie, już po dwuch dniach kuracji. Gdy ustąpią obrzęki i zaczerwienienie, należy pędzlowania zaprzestać.

Zioła przeciwko wszom i pchłom. Prof. Dr Natolitzky poruszył w artykule umieszczonym w czasopiśmie „Pharmazeutische Post“ z dnia 29-go lipca b. r. sprawę walki z wszami i pchłami, która ze względu na rozszerzanie się rozlicznych chorób epidemicznych stała się kwestją dużego znaczenia.

Autor przeprowadził szereg badań doświadczalnych i zaleca moczyć bieliznę i pończochy — po zwyczajnem wypraniu — w 10 proc odwarze drewna gorzcieli (Lignum Quassiae); po wykręceniu i wysuszeniu odkłada się bieliznę do użytku. Odwarem tym należy także często skrapiać ubrania zapomocą jakiegokolwiek rozpylacza. W braku drewna gorzcieli zastosować można także z doskonałym skutkiem ziele piołunu (Herba Absynthii), które wszakże zabarwia po pewnym czasie bieliznę na żółto. W mieszkaniach mających białą, miękką podłogę, usuwa się doskonale plagę pcheł przez dodanie odwaru piołunu do wody służącej do szorowania. Odwar piołunu doda-

wać należy także do spluwaczek, zwłaszcza napełnionych trocinami. Ziele piołunu dodane do słomy w posłaniach chroni przed wszelkiem robactwem. Piołun jest rośliną bardzo pospolitą, rosnącą na polach, rumowiskach, przy drogach i płotach, sądzimy zatem, że wskazówki prof. Netolitzky'ego dadzą się łatwo zastosować i mogą oddać dobre usługi.

Czy małżeństwa wśród krewnych są szkodliwe? Dowiedziono, że niektóre choroby, a w szczególności głuchota, pewne choroby oczu, wrodzone kalectwa, choroby mózgowe i umysłowe, ponadto padaczka i histerja występują nieco częściej u dzieci z małżeństw bliskich krewnych. Z drugiej strony wiemy, że hodowcy, którym zależy na utrzymaniu pewnych cech rasy, dobierają często pary pokrewne, o ile są bez zarzutu. Ponieważ jednak wśród ludzi dobór tego rodzaju osobników najzdrowszych jest niemożliwy, więc zakaz małżeństw wśród osób pokrewnych ma swoje usprawiedliwienie, ponieważ w małżeństwach tego rodzaju potęgowałyby się ujemne cechy rodziców, tak duchowe, jak i fizyczne.

Leczenie radjum i jego emanacjami. Jakie mamy pod tym względem zapatrywania odgadnąć nie trudno. Jesteśmy zdania, że radium, zastosowane jako środek pobudzający tkanki do energicznej samoobrony, niczem się nie różni od katalizatorów homeopatycznych, lecz musi być zastosowany istotnie w dawkach homeopatycznych, t. j. w swych emanacjach, a nie w dawkach silnych niszczących, tak chore, jak i zdrowe tkanki. Właśnie w formie tego rodzaju subtelnych emanacyj znajduje się rad w wielu źródłach mineralnych, z których jednak szybko ulatuje. Obecnie wynaleziono aparaty t. zw. emanatory, przy pomocy których można każde ciało przepoić emanacjami radu. Są to małe, metalowe, zamknięte naczynia, napełniane wodą, która po kilku godzinach nabiera najskuteczniejszych właściwości leczniczych.

Domowy środek przeciw zakażeniu krwi. Zakażenie, spowodowane tak często, nieczystą igłą, piórem i t. p. objawiające się szybko postępującym obrzękiem, niekiedy zczernieniem, ustępuje zazwyczaj pod wpływem wymoczenia zakażonej części, w kwaśnem mleku, lub maślance. Kąpiel ta ma trwać do dwóch godzin, zmieniana kilkakrotnie (gdy się rozgrzeje).

Środki przeciw katarowi nosa ogłaszane w dziennikach, są przeważnie bez wartości. Znaną jest rzeczą, że jarosze chorują na katary nosa rzadko i krótko, ponieważ djeta jarska oczyszcza krew, wzmacnia organizm i zapobiega wogóle wszelkim chorobom. Katary tego rodzaju powstają u osób skłonnych, najczęściej z powodu nagłej zmiany temperatury, nazbyt ogrzanego mieszkania i t. p. Gdy czujemy, że zanosi się na katar, należy zrobić okład wysychający na szyję, ciepłą kąpiel nożną i unikać przez 24 godzin wszelkich płynów i potraw słonych.

Dobrze działają w katarze kwasy, np. w formie wdychiwania: w tym celu należy umieścić talerz, napełniony octem, w pobliżu zakatarzonego, zwłaszcza na noc, na stołku koło poduszki śpiącego.

System odżywiania się Dra Hindhede. Do niedawna sądziliśmy, że człowiek dorosły potrzebuje dziennie około 120 gramów białka, i to zwierzęcego, jako rzekomo łatwiej strawnego. Tymczasem okazało się, że możemy się obyć, zupełnie dobrze, zaledwie połową powyżej wymienionej ilości i w dodatku, że może to być białko roślinne. Lekarz duński Dr Hindhede robił długoletnie doświadczenia, naprzód na sobie i swojej rodzinie i przekonał się, że przy tego rodzaju jarskiej i w dodatku bardzo skromnej djecie, czuł się zdrowszym i chętniejszym do pracy, niż dawniej, gdy się odżywiał zwyczajnie. W dziele swem: „Reforma naszego pożywienia“ wykazuje, jak można żyć, wydając dziennie zaledwie 17 do 22 groszy. Pożywienie to składa się głównie z chleba, tłuszczu, ziem-

niaków, cukru, ryżu, marchwi, chudego sera i chudego mleka. W Kopenhadze jest kilka pensjonatów, w których żywią według zasad Dra H., z jak najlepszym wynikiem. Na wadze im nie ubywa, raczej przybywa, siły i zdolność do pracy nie zmniejszają się, wielu pozbywa się, przy tej skromnej djecie, różnych dolegliwości żołądkowych i niestrawności.

Wpływ oddychania na uwłosienie. Jasnem jest, że zepsute powietrze, wpływając ujemnie na wszystkie tkanki, powoduje także osłabienie cebulek włosowych i wyłysienie. Podobnie działa oddychanie nazbyt płytkie n. p. u ludzi pracujących w pozycji skulonej. Prof. uniwersytetu w Detroit dr. Parker badał wpływ gimnastyki oddechowej na włosy i przekonał się, że już po tygodniu tego rodzaju kuracji włosy odzyskiwały połysk i siłę. Po dziesięciu tygodniach porastały niekiedy, drobnym włosem, nawet miejsca łyse.

Rosa środkiem upiększającym. W wiekach średnich używano porannej rosy jako środka upiększającego. Kneipp przepisywał swoim chorym, chodzenie boso po rosie. Obecnie prof. uniwersytetu Bolońskiego Negro wykrył w rosie porannej znaczne ilości radioaktywności.

Słabe włosy u dziewcząt. Oprócz niedokrewności i ogólnego osłabienia mogą być następujące przyczyny wypadania włosów: 1) silne splatanie warkoczy; 2) zbyt silne przewiązywanie, tuż przy skórze; 3) ocieranie się niesplecionych włosów o plecy, co powoduje często rozszczepianie końców i zatamowanie wzrostu; 4) brak niezbędnej czystości. Głowę należy myć, raz na tydzień łagodnem mydłem i spłókiwać ciepłą wodą, lub lepiej rumiankiem, poczem nieco obsuszyć i masować palcami, aż głowa zupełnie wyschnie, lub obwiązać głowę chustką wełnianą. Jeśli skóra głowy jest nazbyt sucha, należy ją nacierać olejem z korzeni łopucha. Włosy należy często szczotkować, najlepiej na noc: wzmacnia to skórę, powoduje przepływ krwi i świetnie wpływa na włosy; 5) ujemnie działają na włosy duże, ściskające skórę, grzebienie, pod którymi włosy nadmiernie się rozgrzewają, ulegają ciągłemu tarciu i kruszeją.

Aby mieć piękne włosy, trzeba dbać przedewszystkiem o zdrowie całego organizmu!

Szczepionka przeciwgruźlicza. Dzienniki donoszą, że na 1317 dzieci, szczepionych w Paryżu przeciwko gruźlicy, zmarło w ciągu roku na gruźlicę tylko 0.7%, a na inne choroby 7,2%, czyli razem 8%, czyli innemi słowy: szczepienie przeciwgruźlicze nie zmniejszyło bynajmniej śmiertelności: umarło dzieci tyle, ile zazwyczaj umiera, a szczepienie uodporniło je tylko przeciwko gruźlicy, nie dodając im wcale sił żywotnych; zmieniło tylko formę choroby, a życia nie uratowało. Wszelkie szczepienia, to obrona jednego frontu, z zaniedbaniem innych i jest logicznie nie do pomyślenia, byśmy mogli, przy pomocy szczepień, uzyskać odporność wszechstronną. Organizm, z powodu braku higjeny osobniczej osłabiony, ulegnie wkrótce pod wpływem jakichkolwiek szkodliwych czynników, a czy to będzie się nazywała gruźlica, czy płonica, hiszpanka, lub obłęd, to chyba nie zmieni istoty rzeczy. Powtarzamy raz jeszcze, że szczepienie uodparnia w jednym kierunku, kosztem całości; tak jak słabe państwo skupia całą armję obronną na jednym froncie i równocześnie osłabia wszystkie inne fronty. Wszechstronną odporność można uzyskać jedynie życiem zgodnym z prawami higjeny, a wszelkie inne sposoby muszą spowodować ogólne zwyrodnienie fizyczne i duchowe.

Stawianie pijawek i ich pielęgnowanie. Dwa są gatunki pijawek: prawdziwe i końskie. Pierwsze na grzbiecie są brunatne, mają sześć żółtawych pasków i czarniawe kropki, pomiędzy nimi; pod brzuchem są popielate, z czarniawymi plamami. Pijawka koń-

ska jest większa, grzbiet ma czarny, boki żółte, brzuch brudno zielonożółty, czarno nakrapiany; nie jest wprawdzie jadowita, lecz ukąszenie jej łatwo powoduje zapalenie i inne złe następstwa, nie należy więc jej używać. Pijawki prawdziwe, łowione na początku lata, w wodach stojących, niezbyt błotnistych są najlepsze. Można je przez długi czas utrzymywać w obszernym słoju, wsypawszy na parę cnt. rzecznego piasku i zmieniając co dni trzy lub cztery dni rzeczną wodę. Lecz pijawki tak chowane nie tak dobrze przyczepiają się do skóry, jak świeżo złowione, a gorzej jeszcze, gdy już były używane. Chcąc przystawić pijawki, trzeba naprzód skórę oczyścić ciepłą wodą, poczem, umieszczając je w kartonie, zwiniętym w trąbkę, lub w małym słoiczku, oczywiście głową ku otworowi, przystawiamy je do przeznaczonego miejsca. Jeśli się zaraz nie przyczepią, trzeba to miejsce zwilżyć paru kroplami słodkiego mleka, lub osłodzoną wodą. Gdy się przyjmą, należy je w spokoju zostawić, dopóki same nie odpadną. Upływ krwi można potem powiększyć, obmywając ranki ciepłą wodą, puszczając na nie parę, lub kąpiąc daną część w ciepłej wodzie. Nadmierny krwotok, tamuje się uciskającą opaską. Dlatego należy pijawki stawiać, o ile możności nad częściami twardymi, jak kości, aby, w razie potrzeby można było wywrzeć dostateczny ucisk.

Pijawki już używane mogą spowodować zakażenie.

Odpowiedzi Redakcji.

„J. S.“ Na wrzody zastarzałe polecamy następujące środki: Okłady z wywaru szałwii, skrzypu, kory dębowej. Na wrzody bolesne maść z wywaru chmielu, tłuszczu i mąki owsianej, z ogrzanej miazgi surowej marchwi, maść z miodu, wosku i oliwy. Pić równocześnie herbatę z liści orzecha włoskiego, podbiału i skrzypu.

„Emjot“. Kuracja majowa polega na odpowiedniej djecie, o ile możności jarskiej, takiej, jaką podaliśmy w broszurce „Jak odzyskać zdrowie?“, załączonej do drugiego numeru naszego pisma. Z ziół można pić następującą mieszankę: Liście orzecha włoskiego, rdest ptasi, pokrzywa parząca, skrzyp, zmieszane w stosunku 15:10:5:1, jedne do dwuch szklanek dziennie, przez 6 tygodni.

„Parchy“. Nie możemy poradzić, ponieważ nie wiemy, jakiego to rodzaju wyprysk.

Olejek eukalyptusowy zażywa się dwa do trzy razy dziennie po 7 kropli na cukrze.

„Kawa „Enrilo“ wyrabiana jest ze zboża i roślin okopowych. Zawierając białko, tłuszcz i cukier jest pożywną i przyjemną w smaku. Nadaje się, dla dzieci i osób nerwowych, którym kawa prawdziwa, zawierająca, jak wiadomo, trującą koffeinę, w wysokim stopniu szkodzi.

„Maltyna“. Krakowski browar Jana Götza podjął fabrykację wyciągów słodowych, przewyższających tego rodzaju wyroby zagraniczne, przedewszystkiem przez to, że wyciągi słodowe browaru krakowskiego zawierają wszystkie skutecznie działające składniki słodu, (zaczyny i witaminy), które to składniki, w preparatach zagranicznych, z powodu nieodpowiedniej fabrykacji, ulegają, po największej części, zniszczeniu.

Krakowska Maltyna, powinna wyprzeć wszelkie tego rodzaju wyroby zagraniczne!

Ziołowe kąpiele. Do wzmacniających kąpieli stosowne są następujące zioła: mięta dzika, macierzanka, piołun, szyszki dzikiego chmielu, liście orzecha włoskiego, tymianek, majeranek, hyzop, czyli józefek, melissa, rozmaryn, lawenda, pędy drzew szpil-

Drukarnia „Głosu Narodu“ w Krakowie, pod zarządem Romana Ferka

kowych i świeży kurdybanek, czyli bluszczyk przyziemny. Aby kąpiel ziolowa była skuteczna, musi być odpowiednio przyrządzoną, t. j. tak, by pozostały w niej zawarte w ziołach olejki eteryczne. W tym celu wrzuca się zioła do wody, już kipiącej, nakrywa prześcieradłem i pokrywą i gotuje twarde korzenie pół godziny, liście i łodygi 20 minut. Chory powinien czekać już rozebrany, a w wannie powinna już być odpowiednia ilość wody zimnej, poczem szybko wlewa się wywar, jeśli kąpiel jeszcze za gorąca, dodaje zimnej wody, wsadza chorego i okrywa opiętem w około prześcieradłem, tak, by głowa tylko wystawała. Woda sięgać może po pępek.

Drożdże skutkują nadzwyczajnie w następujących chorobach: Czyrakowatość, trądzik, pokrzywka, karbunkuł, ostrykatar żołądkowo kiszkowy, zatwardzenie i wiele chorób skórnych.

Żelamed w Opsie. Hemoroidy powstają z powodu długotrwałego zatwardzenia, życia siedzącego, długiej i częstej jazdy konnej, lub trzęsącą bryczką, długich, męczących przechadzek, a przedewszystkiem z nieumiarkowania w jedzeniu, zwłaszcza pokarmów mięsnych i zatwardzenie powodujących.

Hipnoza jest to środek ostateczny, gdy wszelkie inne zawiodą. Od papierosów można się odzwyczaić, uświadamiając sobie rozliczne szkody, jakie palenie powoduje. Dym tytuniowy, zawierając kwas pruski, nikotynę i kreozot, wpływa ujemnie na cały organizm, skraca życie, poraża siły samoleczniczе i pogarsza przez to przebieg wszelkich chorób, wpływa ujemnie na przyszłe pokolenia, a znieczulając i usuwając sztucznie nudę, szerzy próżniactwo i obojętność na wyższe cele życiowe. Palenie tytuniu jest szkodliwsze od alkoholu, ponieważ palący zatruwają powietrze całemu otoczeniu. Dlatego jesteśmy zdania, aby na wzór Ameryki, utworzyć w Polsce towarzystwo, zwalczające nikotynizm wszelkimi dozwolonymi środkami, a więc w pierwszym rzędzie domaganiem się stanowczem, by w urzędach i innych miejscach publicznych, nie palono tytuniu, by dla niepalących urządzano wszędzie osobne poczekalnie i t. p. Ponadto niepalący nie powinni pozwalać, by w ich mieszkaniach byle przygodny gość zatruwał domownikom powietrze dymem tytuniowym.

Pokrzywka występuje u osób nerwowych, ponadto z powodu nieprawidłowych fermentacji w przewodzie pokarmowym, powodowanych najczęściej nadużyciem mięsa, zwłaszcza wędlin. Djeta jarska i nabiałowa, obfita w witaminy, podana w naszej broszurce, załączonej do poprzedniego numeru „Higjeny życia". Pić herbatkę z liści orzecha wł., bratków, anyżu, pokrzywy, podbiału, zmieszanych w stosunku 40 : 7 : 2 : 30 : 20. Z tej mieszaniny łyżkę, na szklankę wody.

Porost włosów. W następnym numerze umieścimy obszerny artykuł, z dziedziny higjeny włosów. Do owego balsamu nie mamy zaufania.

Zwapnienie można powstrzymać djetą przepisaną w naszej broszurce: „Jak odzyskać zdrowie?" — załączonej do poprzedniego numeru. Co do mięsa, to przyzwyczajeni mogą je spożywać, raz na dzień, w małej ilości, natomiast należy bezwględnie unikać alkoholu, który nawet w małych a częstych ilościach, zwapnienie i przedwczesną starość powoduje. Pić herbatkę z liści orzecha włoskiego, rdestu ptasiego, liści pokrzywy, centurji, skrzypu, zmieszanych w stosunku 30 : 20 : 15 : 25 : 7, jedną do dwóch szklanek dziennie. Po jodzie nie widzieliśmy dobrych wyników.

M. M. R. Z opisu nie możemy poradzić.

Redakcja „Higjeny Życia" prosi o przedpłatę, na drugi kwartał (2 zł. z przesyłką).

trzeba tego wymaga, przespać się przed jedzeniem. Spać należy w powietrzu świeżem, okna należy nawet w zimie cokolwiek uchylić i piec otworzyć.

Przy zawieraniu małżeństw nazbyt mało uważamy na zdrowie narzeczonych: ludzie dotknięci kiłą, skroflami, suchotami wchodzą bardzo często w stan małżeński, zarażają i płodzą dzieci, na rychłą śmierć lub dozgonne kalectwo przeznaczone. Dziewczęta dojrzewają w 18 roku życia, chłopcy w 21; małżeństwa, zawierane wcześniej, szkodliwie wpływają, tak na rodziców, jak i potomstwo. Taksamo dzieci, spłodzone po 40 roku życia słabo się rozwijają, kobiety, po 40 roku, rzadko zastępują. Zwłaszcza ludzie dotknięci suchotami, padaczką, rakiem, rozwiniętymi skroflami żenić się nie powinni.

Należy pamiętać, że w przenoszeniu chorób nie małą rolę odgrywają owady, jak komary, pchły, muchy. Organtyna przymocowana do okien, uchroni przed muchami. Aby wytruć robactwo, lęgnące się tak obficie, zwłaszcza w porze letniej, w kuchniach, stawia się płaskie naczynia, w które, do nieco ochłodzonej wody, dosypuje się, po łyżce, drzewa kwasjowego. Ponadto należy kąty i otwory zasypywać sproszkowanym boraksem, zmieszanym pół na pół z mąką.

Higjena matki i dziecka.

Higjena ciąży ma wielkie znaczenie tak dla matki jak i dziecka i to tak pod względem duchowym, jak i fizycznym. Stąd brzydkie myśli, złe książki mogą wywrzeć na kształtującą się duszę dziecka wpływ jak najszkodliwszy.

Suknie powinna matka nosić obszerne, przymocowane na szelkach, unikać ściskania w pasie. Powinna unikać pokarmów i trunków podniecających, jak kawa, mocna herbata, alkohol nadmierne ilości mięsa. Potrawy jarskie wywierają znakomity wpływ na ciążę, a zwłaszcza na poród.

Wielkie znaczenie ma czystość ciała i częste kąpiele, o temperaturze 28—30 R., najdłużej przez minut 10. Po kąpieli ciepłej należy ciało zmyć wodą chłodniejszą, celem uniknięcia przeziębienia. Wieczorne zmywanie wodą zimną odbiera często sen, dlatego wieczorem lepiej zmywać się wodą letnią, o temperaturze 20—22 R. W porze letniej można się kąpać w rzece, tylko niezbyt długo przebywać w wodzie.

Aby przygotować piersi do karmienia, należy je parę razy dziennie, szybko chłodną wodą obmyć, najlepiej ręką, aż do sucha nacierać i wreszcie wełnianą szmatką okryć. Aby zapobiec tworzeniu się owrzodzeń, na brodawkach piersiowych, należy je hartować, wyciągając palcami, lub przeznaczoną do tego celu, bańką gumową, zwłaszcza, jeśli są zbyt małe i delikatne.

W czasie porodu należy zachować jak największą czystość. Po porodzie należy zaczekać, aż w pępowinie ustanie tętno, poczem należy pępowinę dwukrotnie podwiązać, w odległości 2 i 6 cm. od dziecka i przeciąć nożyczkami w pośrodku. Jeśli dziecko nie oddycha i nie krzyczy, należy naprzód wygarnąć z ust śluz małym palcem, potem pępowinę podwiązać, podciąć i dziecko do ciepłej kąpieli włożyć.

Jeśli mimo to dziecko do życia nie powraca, należy je zawinąć w ciepłą pieluszkę i robić sztuczne

oddychania, podnosząc rączki w górę, ponad główkę, a potem opuszczając, aż do klatki piersiowej, którą należy rytmicznie uciskać; powtarza się to 16—20 razy na minutę. Równie skutecznie działa wdmuchiwanie powietrza do ust dziecka, przyczem należy nosek zatkać, pierś dziecka nieco uciskać, i powietrze w usta dziecka wdmuchiwać. Zalecają także rytmicznie wyciąganie języczka, 16—20 razy na minutę, uchwyciwszy język przez szmatkę. Niekiedy udaje się ocucić dziecko, nawet po paru godzinach, zwłaszcza, jeśli nie jest blade, lecz sine. Gdy oddech powróci, należy dziecko nacierać słabym rozczynem rumu, lub spirytusu.

Pępek opatruje się w ten sposób, że przewiązaną część pępowiny przeciąga się przez otwór, zrobiony w małej, miękkiej szmatce, tak, aby na niej spoczywał, poczem na wierzch kładzie się kawałek czystej waty i zawija. Resztka pępowiny odpada w ciągu 5—10 dni. Przez cały ten czas, należy rankę codziennie, po kąpieli, kawałkiem waty obsuszać i opatrunek zakładać. Opaska, niezbyt uciskająca, zakładana przez pierwszych 4—5 tygodni, zapobiega wytworzeniu się przepukliny pępkowej, powstającej tak często u dzieci, z powodu parcia i krzyku; nie powinna jednak brzuszka zbytnio uciskać, ponieważ mogłaby spowodować przepuklinę pachwinową.

Ciepłota pierwszej kąpieli, po urodzeniu, ma wynosić 28° R. czyli 35° C.; kąpiel zbyt gorąca może spowodować konwulsje. Oczu dziecka nie należy myć wodą kąpielową, lecz przygotowaną w osobnem naczyniu. Silne krępowanie dziecka powijakami jest szkodliwe, ponieważ uniemożliwia ruchy, utrudnia krążenie krwi, i uciska organy wewnętrzne. Wy-

starczy zawinąć dziecko trójkątną miękką chustką, której róg należy przesunąć pomiędzy nóżkami i przymocować na brzuszku, na to wdziać lnianą koszulkę i flanelowy kaftanik. Bieliznę należy zawsze naprzód ogrzać.

Po urodzeniu, uspakajają się bóle porodowe matki, na czas krótki, poczem znowu się pojawiają, przy wydalaniu łożyska. Jak długo położnica powinna pozostawać w łóżku, zależy od stanu jej zdrowia; zwykle 6—8 dni. Co do pożywienia, to powinna unikać, przez pierwszych kilka dni, potraw ostrych, podniecających, mięsnych; natomiast wskazane są kleiki, ryż, woda z sokiem owocowym, u bardzo osłabionych nieco czarnej kawy. W razie, parę dni trwającego zatwardzenia, należy podać oleju rycynowego. W połogu, przez pierwszych kilka dni, trwają upławy krwią zabarwione, potem śluzowe.

W pierwszym okresie życia spostrzegamy u większości dzieci żółtaczkę, która nie przedstawia żadnego niebezpieczeństwa i w kilka dni, bez leczenia, ustępuje. Również nie powinien budzić żadnych obaw obrzęk piersi noworodka i wydzielanie z nich mlecznego płynu. Nadto powstają niekiedy po urodzeniu, na głowie dziecka guzy, wielkości jaja, a nawet większe, które również, bez leczenia, ustępują.

W pokoju dziecięcym powinna być temperatura około 19° C., należy często wietrzyć, pościel wystawiać na działanie światła i słońca. W lecie można wynosić dzieci na świeże powietrze, już w drugim tygodniu życia; w porze zimnej, wietrznej, należy być bardzo ostrożnym, gdyż bardzo łatwo zapadają dzieci na niebezpieczne zapalenie organów oddechowych.

Kąpać należy niemowlęta, w pierwszym roku, codziennie; kąpiel taka powinna trwać 5—10 minut; ciepłota wody powinna wynosić 28° R. Jeśli dziecko ma skórę bardzo czerwoną, to dobrze jest dodawać do kąpieli nieco krochmalu, otrąb, lub słodu, jeśli jest blade dodawać ziół, np. siana, rumianku, liści orzecha włoskiego, tataraku. Do kąpieli należy wkładać dziecko w czystej pieluszce, a nie w bieliźnie zawalanej moczem, ponieważ mocz rozpuszcza się w kąpieli i ujemnie działa na zdrowie dziecka. W kąpieli należy namydlać szmatkę mydłem obojętnem i wycierać całe ciało dziecka, nie wyłączając strupków na głowie i twarzy. Po kąpieli należy dziecko wysuszyć w ogrzanych pieluchach, poczem zasypać wyprzenia mączką i zawinąć w świeże pieluchy i włożyć do łóżka.

Sen trwa u noworodków prawie ciągle, budzi go jedynie głód lub inne przyczyny i wówczas dziecko krzyczy. Dobry sen powodują wieczorne kąpiele (32° C.). Ponadto trzeba dziecko, częściej, ciepłą wodą obmywać, nie wyłączając główki, na której często, z powodu braku czystości, tworzą się strupy. Fałdy skórne należy zasypywać mączką ryżową.

Dziecko powinno mieć własne posłanie; spanie z drugą osobą jest niezdrowe, a nadto bywa niekiedy przyczyną uduszenia. Kołyska jest szkodliwa, ponieważ gwałtowne ruchy powodują wstrząśnienia organów wewnętrznych, zwłaszcza mózgu i stąd powstają bardzo często zawroty, nudności i wymioty. Najlepiej odpowiada celowi łóżeczko z podniesionym, lub opatrzonym siatką brzegiem, wysłane materacykiem z włosia, trawy morskiej, lub siana, przykrytym ceratką i prześcieradłem; na kołderkę można

położyć lekką pierzynkę. Spanie na poduszkach wytwarza w około ciała niezdrową, duszną atmosferę. Łóżeczko powinno być tak ustawione, aby światło padało z tyłu, światło z przodu razi wzrok, padające z boku może spowodować zezowanie. W czasie snu można okno nieco przysłonić. Kołderki dziecięce powinny być białe, blado-niebieskie, lub blado-zielone, a nigdy zbyt jaskrawe, n.p. czerwone.

Jeśli u kobiety karmiącej pojawią się krwawienia miesięczne, to pomimoto, może dziecko nadal karmić, o ile nie wystąpią równocześnie objawy ogólnego wyczerpania, nerwowe bóle w różnych częściach ciała, bóle zębów i t. p. Objawy tego rodzaju wskazują, że matka nie jest w stanie znieść podwójnego ubytku soków. W takich przypadkach należy dziecko powoli odstawić, dając mu ssać, z początku parę razy, potem raz dziennie, przez dni 8, potem odstawiając zupełnie, nawet wówczas, gdy pokarm wydziela się jeszcze normalnie.

Ząbkowanie rozpoczyna się w 7 miesiącu życia, próby chodzenia w 9, próby te należy pozostawić samemu dziecku, wszelkie aparaty, a nawet prowadzenie za rączki może być szkodliwe; czysty i mięki dywanik zastępuje najlepiej wszelkie aparaty.

Najlepszym pokarmem dla niemowlęcia jest mleko matki. Karmienie dziecka jest dla matki korzystne, ponieważ lepiej wówczas zwijają się organy wewnętrzne, po porodzie; jedynie wówczas, jeśli matka nie ma pokarmu, lub karmić z ważnych przyczyn nie może, możemy powierzyć karmienie mamce, lub karmić sztucznie. W czasie karmienia powinna matka odżywiać się obficie, unikać trunków alkoholowych, mocnej kawy, herbaty, ostrych korzenych

potraw, niedojrzałych owoców, gwałtownie działających lekarstw.

Pierś podaje się noworodkowi w 12 do 14 godzin po porodzie. Jeśli się okaże, że matka pokarmu nie ma, to należy dziecko, pomimo to przystawić, co 2 lub 3 godziny; jeśli i to nie pomoże, należy podać mleko krowie, zmieszane z przegotowaną wodą (1:3), z dodatkiem cukru, 4 części na sto. Pierwszego dnia, karmi się dziecko, 2 do 3 razy, drugiego 5 do 6 razy, trzeciego i potem, około 7 razy. Do karmienia budzić nie należy, a w nocy dziecko od karmienia odzwyczaić, podając mu z początku, gdy krzyczy, nieco przegotowanej wody. Jedno karmienie trwa 20 do 30 minut.

Mleko stare, podfermentowane, lub od krów chorych, szkodzi. Taksamo choroba matki, gniew, zmartwienie, ujemnie na pokarm wpływają. Mleko, przeznaczone dla dziecka, należy, zaraz, po przyniesieniu do domu, przegotować, lub lepiej rozgrzać tylko, do 60 stopni, ponieważ gotowanie odbiera mleku wiele cennych własności. Aż do 6 tygodni miesza się, 1 część mleka, z dwoma częściami wody, potem, do trzech miesięcy, równe części mleka i wody, do 4 miesięcy, 2 części mleka i 1 wody, do 5 miesięcy, 3 części mleka i 1 wody po 5 miesiącach, podać czyste mleko.

Jeśli pojawi się niestrawność, to należy powrócić do poprzedniego rozcieńczenia, a ubytek tłuszczu wyrównać dodatkiem słodkiej śmietanki, a mianowicie, przez pierwsze trzy miesiące, po 3 małe łyżeczki słodkiej śmietanki, na 100 gramów mleka, do 6 miesięcy, 2 łyżeczki, potem po jednej. Tego rodzaju mieszanka jest bardzo odpowiednią dla dzieci chudych, osłabionych. Celem wyrównania sztucznego pokarmu, z po-

karmem matki, co do ilości cukru, należy dodać, na 100 gramów mleka, łyżeczkę cukru, najlepiej mlecznego. Mleko należy ogrzewać do 28 stopni C.

Potrawy mączne, w pierwszych 6 miesiącach szkodzą, potem można podać sucharki, biszkopciki. w niestrawności, najlepiej, kleiki.

Flaszeczkę należy, po każdem karmieniu, wymyć gorącą wodą, piaskiem i sodą. Najlepsze są krótkie, ponieważ z długą rurką łatwo ulegają zanieczyszczeniu.

Dziecko należy odstawić, w końcu pierwszego roku i to powoli, przez stopniowe podawanie innych pokarmów, jak: mleko krowie, sucharki, kaszka, kleik, bułki z mlekiem, ryż, odtłuszczone kakao. Jarzyny można podać, lecz bardzo dobrze ugotowane. O ile możności odzwyczajać od piersi w czasie chłodniejszym, ponieważ w porze gorącej często przytem występują katary żołądkowo-kiszkowe.

Głównym pokarmem, aż do zupełnego rozwoju uzębienia, powinno być mleko, dopiero gdy zęby są wszystkie, można powoli podać strawę dorosłych. Do mięsa byłoby najlepiej dzieci przez pierwszych kilka lat nie przyzwyczajać. Do sześciu lat należy bezwarunkowo unikać potraw ostrych, korzennych, kawy, herbaty, alkoholu.

W czasie ząbkowania jest dziecko skłonne do chorób przewodu pokarmowego, dlatego w czasie tym należy na pożywienie jak największą zwracać uwagę.

Już od czwartego miesiąca, można obok zwykłego pożywienia, podać roślinne, a mianowicie sok pomarańczowy, winogronowy, kompot z jabłek, roztarte świeże jabłka, pogniecione poziomki. Od szóstego miesiąca można podawać dobrze ugotowane i przez sitko

przetarte jarzynki, jak szpinak, cukrowe buraki, sałatę, marchew, kalafiory, młodą fasolkę, np. w południe zamiast mleka.

Mięso i rosoły powodują u dzieci uderzenia krwi do głowy, a nawet mogą się przyczynić do wywołania zapalenia mózgu.

Od 7 miesiąca można podawać dzieciom jako dodatek do zwykłego pożywienia, dobrze ugotowane jarzyny, kompoty, soki owocowe, które to dodatki, zawierające wiele soli krwi chronią najlepiej przed krzywicą, czyli chorobą angielską, zaburzeniami żołądkowymi i wielu innymi chorobami.

Tak dla dorosłych jak i dla dzieci niezmierne znaczenie mają w pożywieniu pierwiastki życiowe, czyli t. zw. witaminy, które to pierwiastki, jak wiadomo, giną niemal zupełnie w gotowaniu. Dlatego to pokarm matki, jest o wiele bardziej wartościowy, od przegotowanego mleka krowiego, które jest niemal zupełnie pozbawione witaminów. Aby pierwiastki te, chociaż w części zachować, nie należy mleka gotować, lecz tylko do 60° zagrzać, która to temperatura wystarcza w zupełności do zniszczenia szkodliwych drobnoustrojów. Brak witaminów powoduje u dzieci krzywicę i ogólny upadek sił żywotnych.

3. Najważniejsze artykuły spożywcze.

Alkohol. Alkohole wytwarza się z wszelkich gatunków mączek i cukru przez fermentację. W przewodzie pokarmowym ulega bardzo szybko wessaniu i przechodzi z krwią do wszystkich tkanek. W działaniu jego na organizm można wyróżnić dwa

okresy: podniecenia, potem przygnębienia, a nawet porażenia. W pierwszym okresie chwilowe wzmożenie energji, humor, powiększenie apetytu, przyspieszenie trawienia, uczucie ciepła, rozszerzenie naczyń krwionośnych w skórze; w drugim okresie zamęt myśli, odurzenie, niepewność ruchów, gwałtowność lub niemoralna tkliwość, oziębienie całego organizmu, znieczulenie skóry, wreszcie śpiączka. Uczucie ciepła, występujące w pierwszym okresie jest tylko pozorne: termometr wykazuje zawsze obniżenie ciepłoty ciała, które występuje właśnie z powodu nadmiernego rozszerzania się naczyń krwionośnych w skórze, nadmiernego parowania i oziębienia powierzchni ciała. „

Przy dłuższem nadużywaniu wyskoku występują zmiany chorobowe, niemal we wszystkich ważnych organach wewnętrznych, a równocześnie z upadkiem fizycznym także upadek duchowy.

Napoje, zawierające alkohol bezpośrednio przez fermentację wytworzony, są mniej szkodliwe, niż napoje zawierające alkohol przedestylowany. Np. piwo i wino są mniej szkodliwe, niż wódka, o ile nie są fałszowane i nie zawierają wyskoku. Najszkodliwszym dla zdrowia jest t. zw. fuzel czyli alkohol amylowy, znajdujący się głównie w pozostałości po destylacji wódki, czyli t. zw. niedogonie. Niesumienni fabrykanci wyrabiają z owego fuzlu bardzo często pośledniejsze gatunki wódek.

Chleb wypieka się z mąki zarobionej wodą z dodatkiem soli i drożdży lub zakisu. Drożdże są to grzybki, otrzymywane dawniej przez fermentację piwa, obecnie rozmnażane na wielką skalę sztucznie i sprzedawane w handlach, jako t. zw. drożdże

prasowane. Zakis, jest to kawałek ciasta, już sfermentowanego. Pod wpływem drożdży lub zakisu tworzy się obok innych przemian chemicznych w cieście, kwas węglowy, który rozdyma ciasto, tworzy w nim mniejsze lub większe otwory, co powszechnie nazywają rośnięciem ciasta. Chleb dobrze wyrośnięty jest o wiele strawniejszy, nietylko dlatego, że jest pulchniejszy, lecz także dlatego, ponieważ ziarnka mączki ulegają przez to pęcznieniu i pękaniu, a nawet częściowej zmianie na łatwo strawny cukier.

Nieświeże drożdże nadają pieczywu smak gorzkawy i są niezdrowe.

W pieczywie obok mączki znajduje się także w większej lub mniejszej ilości białko roślinne, taksamo pożywne, jak białko zawarte w mięsie, lub nabiale. Białko to nazywa się gluten i znajduje się w największej ilości w mące pszennej, potem żytniej. Duża ilość białka tego znajduje się w otrębach, w których oprócz tego pozostają niemal wszystkie sole. Dlatego to chleb z mąki razowej jest o wiele pożywniejszy, lecz właśnie z powodu dużej ilści glutenu słabo wyrasta i jest trudniej strawny tak, że wiele osób go nie znosi, ponieważ wywołuje u nich wzdęcie, rozwolnienie i tem podobne dolegliwości.

Najstrawniejszą częścią pieczywa jest przypieczona, rumiana skórka, ponieważ w skórce tworzy się z mąki duża ilość cukru.

Ciasta drożdżowe wypiekane z różnymi dodatkami ulegają w przewodzie pokarmowym zmianom tymsamym, co i chleb, są jednak nieco mniej strawne, zwłaszcza, jeżeli zawierają zbyt wiele tłuszczu.

Obecnie najbardziej wartościową wierzchnią część ziarna oddzielamy i jako otręby przeznaczamy na wypas nierogacizny.

Jednym z pierwszych, który zwrócił uwagę na niewłaściwe wypiekanie chleba był lekarz Prof. Sylwester Graham. Na podstawie badań i doświadczeń wykazał, że chleb pytlowany jest pozbawiony części najpożywniejszych, znajdujących się pod łuską ziarna. Licznym chorym swoim polecał chleb wypiekany z mąki niepytlowanej, najczęściej pszennej i to bez drożdży i kwasu — z najlepszym skutkiem leczniczym.

Chleb ten nazwano według nazwiska wynalazcy chlebem Grahama i przepisywano go bardzo często, jako lekarstwo w różnych chorobach z bardzo dobrym skutkiem, zwłaszcza w chronicznem zatwardzeniu. Jednak bardzo wiele osób z żołądkiem wydelikaconym chleba tego znieść nie może; wywołuje on u tych osób kurcze, boleści, zgagę i inne nieprzyjemne objawy.

Drugi gatunek zdrowotnego chleba t. zw. chleb Simona, wytwarzany bywa z pszenicy, lub żyta rozmoczonego naprzód w ciepłej wodzie, przyczem skrobia zamienia się już częściowo w cukier. Łuski z ziarna w chlebie tym zawarte są już w zupełności rozmiękłe i dlatego nie drażnią tak przewodu pokarmowego, jak w chlebie Grahama.

Aby drażniące przewód pokarmowy działanie chleba, wypiekanego z ziarna zmniejszyć, należy chleb ten żuć jaknajdokładniej.

Chleb najpożywniejszy jest pszenny, potem żytni, wreszcie jęczmienny i owsiany. Świeżo upieczony jest bardzo szkodliwy i nieraz poważne choroby wy-

wołać może. Aby chleb był pulchniejszy. dodają niektórzy piekarze potażu, który jest szkodliwy na żołądek i nerki.

Wykryć go można w następujący sposób: Nieco chleba w gorącej wodzie rozgotować, potem papierek lakmusowy zmoczyć naprzód w occie, przez co staje się czerwonym, wreszcie zmoczyć go w owym wywarze chleba, przyczem, jeśli znajduje się potaż, papierek z czerwonego staje się znowu niebieskim.

Chleb z najpośledniejszych gatunków mąki fałszują ałunem, aby był bielszy. Aby wykryć ałun, należy kawał takiego chleba rozmoczyć w wodzie na miazgę, dolać wody i pozostawić przez noc w spokoju; rano wodę przecedzić, przegotować i powoli ostudzić, a osiądą na ścianach naczynia piękne kryształy ałunu.

Najszkodliwszym dodatkiem jest koperwas, czyli miedź, dodawana, celem nadania pieczywu piękności. białości i ciężkości.

Aby wykryć miedź, trzeba parę funtów chleba rozmoczyć w dostatecznej ilości wody i zostawić, aż woda skwaśnieje, poczem włożyć do niej gładką blaszkę żelazną, która po niejakim czasie pokryje się osadem czerwonym, jeśli w chlebie była przymieszka miedzi.

Cukier jest głównym źródłem energji w organizmie. Wszelkie pokarmy mączne, aby mogły być strawione, muszą być zamienione w cukier, co następuje już w ustach, pod wpływem fermentu, zwanego ptyaliną, znajdującego się w ślinie. Najwięcej cukru znajduje się w pokarmach roślinnych. zwłaszcza w owocach; w mleku znajduje się cukru około 6—8%; w mięsie bardzo małe ilości.

Cukier, znajdujący się w handlu, otrzymujemy z buraków i trzciny cukrowej; ponadto wytwarzają go niekiedy z marchwi i innych roślin. Cukier otrzymywany z mączki i zawarty w owocach, nazywamy cukrem gronowym, zawarty w mleku, mlecznym, zawarty w grzybach i niektórych roślinach mannitem, otrzymywany z trzciny cukrowej — cukrem trzcinowym.

Cukierki są bardzo często szkodliwe — zwłaszcza barwione szkodliwemi farbami, wypełnione rumem, alkoholem i t. d. Tosamo dotyczy ciastek marcepanowych i z masą orzechową, lub migdałową, do której bardzo często dodają olejku z gorzkich migdałów, który zawiera silną truciznę: kwas pruski, mogący, zwłaszcza u dzieci, sprowadzić nawet śmiertelne zatrucie.

Cytryna znajduje się cały rok w handlu. Sok z niej ma własności oczyszczające i odświeżające. Z cytryny robi się doskonały napój, zwany limoniadą; najlepiej w ten sposób, że się naprzód cukrem, przeznaczonym do tego ściera skórkę, przez co limoniada zyskuje na smaku i zapachu, potem wciska się ¼ lub ½ cytryny do szklanki w lecie zimnej, w zimie ciepłej wody i rozpuszcza się ów cukier.

Czekolada jest to mieszanina mielonego kakao z cukrem i korzeniami; w proszku nazywają przetwór ten kakao holenderskie, w tabliczkach czekoladą. Czekolada rozrobiona z wrzącą wodą, lub mlekiem, tworzy napój w smaku przyjemny, lecz bardzo tłusty i trudno strawny, jednak pożywny i niepodniecający. Powoduje tycie i dlatego wskazaną jest u osób szczupłych, o ile nie znudzi się z powodu mdłego smaku. Dodatek waniliowy podniecą popęd płciowy.

Wywar z łupin kakaowych jest mniej pobudzający i mniej pożywny, lecz łatwiej strawny, bo zawiera mniej tłuszczu.

Gruszka zawiera cukru 8%, mączki 4%, kwasku ⅓%, drzewnika wraz z pestką 5%. Owoc smaczny, łatwo strawny, pożywny; ma własności zatwardzające, dlatego szkodliwa jest u osób, cierpiących na leniwe trawienie.

Grzyby zawierają 3½% mączek i 4% białka. Przez suszenie ulatuje woda i grzyby takie zawierają około 4% mączki, około 30% białka, są więc, jak się z powyższych danych okazuje, nadzwyczajnie pożywne. Należy być jednak bardzo ostrożnym, ponieważ trujące są nieraz bardzo łudząco do jadalnych podobne i dzienniki notują rokrocznie mnóstwo przypadków otruć śmiertelnych. Łyżka srebrna, włożona do gotujących się grzybów czernieje, jeśli znajdują się między nimi trujące. Dla bezpieczeństwa polecają dodawać do grzybów zawsze cebuli, która ma niszczyć owe trucizny.

Herbata. Są to liście krzewu, rosnącego na wschodzie. Herbata, suszona na żelaznych płytach nad ogniem, ma kolor czarny; suszona w zwykły sposób ma kolor zielony.

Herbata zawiera: teiny, ciała podobnego do koffeiny 1.3%, garbnika, czyli tanniny 12%, połączeń azotowych 21%, olejku lotnego 0.67%, soli 5%; oprócz tego nieco tłuszczu, gumy, cukru, wosku i zielonego barwnika, zwanego chlorofilem. Herbatę przyrządza się przez naparzanie t. j. przez zalanie wrzącą wodą; gotowana traci zapach. Herbata sama przez się jest bardzo mało pożywna, o wiele więcej, z dodatkiem cukru, lub mleka.

Zawarta w herbacie teina ma własności podniecające: przyspiesza czynność serca, podnieca umysł, powiększa wydzielanie moczu, powoduje nadmierną wrażliwość i bezsenność. Dłuższe używanie większych ilości herbaty może wywołać zmiany chorobowe w sercu, w nerkach i układzie nerwowym. Dawniej używano herbaty jako ziółek leczniczych; obecnie piją ją niemal powszechnie, samą lub z dodatkiem mleka, niekiedy rumu.

Herbatę fałszują, dodając suszonych liści najróżnorodniejszych roślin: topoli, wierzby, dębu, bzu, herbaty paragwajskiej (t. zw. Mate), herbaty czeskiej z liści rośliny zwanej po łacinie Litospermium officinale; dla powiększenia wagi dodają niekiedy brezylji, gliny, gipsu, grafitu. Najczęściej fałszują herbatę przez dodanie wysuszonych liści herbaty już używanej. Herbata jako napój podniecający szkodzi.

Herbatę można zastąpić kwiatem lipowym: należy go jednak zagotować, gdyż zagotowany ma smak przyjemny, natomiast naparzony ma smak mdły, trawiasty. Zawiera nieco garbnika, białka, gumę, sole i olejek lotny. Można go pić z mlekiem, zwłaszcza kwiat lipowy polecamy dzieciom na śniadanie.

Jarzyny, zawierając wiele części pożywnych, a zwłaszcza różnych ciał mineralnych, do budowy kości i tkanek potrzebnych, stanowią pokarm znakomity i zwłaszcza dla jaroszów niezbędny.

Strączkowe, jak groch, fasola zawierają tyle części pożywnych, że je nawet nazywają roślinnem mięsem, dlatego zasługują na to, abyśmy im dali pierwszeństwo przed ziemniakami. I pod tym względem ludność nasza błądzi bardzo, że z pewnego rodzaju pogardą odnosi się do grochów.